# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO

Preencha as colunas da maneira mais completa que conseguir.

Liste quais atividades  você realiza em seu dia a dia. (Podem ser atividades simples e corriqueiras.)

Escreva o nome de 4 pessoas muito importantes em sua vida.

**Sábatha Resende - Psicóloga - CRP 04/32365**
**instagram.com/instrumentosterapeuticos6**

# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO

Preencha as colunas da maneira mais completa que conseguir.

Faça uma lista com as atividades que você gosta de fazer, coloque aqui inclusive aquelas que você não faz há algum tempo ou com frequência.

Agora, volte à lista de atividades que você executa (que você preencheu na página anterior) e copie nesse bloco, apenas aquelas que você faz PARA VOCÊ (por você, mesmo que indiretamente).

**Sábatha Resende - Psicóloga - CRP 04/32365**
**instagram.com/instrumentosterapeuticos6**

# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO

Preencha as colunas da maneira mais completa que conseguir.

Dos nomes listados acima, algum deles foi o SEU?

Observando como você tem agido no dia a dia e o que você acabou de responder, em quantos momentos você tem se dedicado a você mesmo?

Qual a importância que tem dado a si?

O que faz para si?

Como você se sentiu ao refletir sobre o que preencheu?

**Sábatha Resende - Psicóloga - CRP 04/32365**
**instagram.com/instrumentosterapeuticos6**

# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO

Muitas vezes, na correria do dia a dia, nas inúmeras tarefas e ações que precisamos desempenhar, esquecemos de olhar para nós mesmos.
Em diversos momentos, as atividades que executamos são direcionadas ao outro, ao seu cuidado e isso também pode trazer bem estar, mas, é importante observar que apesar de, cuidar do outro ser importante, cuidar-se também é.

Agora que você observou e refletiu como tem realizado as ações em sua vida, que tal unir algumas colunas acima?

**Sábatha Resende - Psicóloga - CRP 04/32365**
**instagram.com/instrumentosterapeuticos6**

# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO

Preencha aqui, as atividades que você realizará no seu dia a dia. Inclua algumas para si mesmo e que também goste de fazer e busque colocar em prática.

Sábatha Resende - Psicóloga - CRP 04/32365
instagram.com/instrumentosterapeuticos6

# DESAFIO DE OBSERVAÇÃO



Sou a Sábatha Resende, sou psicóloga, CRP 04/32365 e elaborei esse recurso para trabalhar com os pacientes o autocuidado.
Ele é muito bom para utilizar principalmente com aqueles que dedicam-se muito ao outro e em muitos momentos, deixam de cuidar de si. Ao realizar a atividade, é importante promover essas reflexões.
Gostei muito da atividade e por isso resolvi compartilhar com vocês.

Quem quiser conhecer mais recursos ou participar de alguns de meus grupos, clique nos ícones abaixo.